DINAMIKA Parenting Stress **DAN STRATEGI** *Coping* **PADA IBU BEKERJA**

[1]Yulia Hairina, [2]Mahdia Fadhila
[1,2] UIN Antasari Banjarmasin
Email: yhairina@gmail.com[1]

ABSTRAK

Praktik pengasuhan seringkali menjadi sumber stres tersendiri bagi orang tua yang bekerja terutama bagi Ibu, di karenakan peran ganda ibu yang bekerja dalam sebuah keluarga menyebabkan ibu melakukan dua peran sekaligus yaitu sebagai ibu juga sebagai pekerja. Stres pengasuhan merupakan kondisi atau keadaan orang tua yang mengalami kecemasan atau ketegangan khususnya terkait dengan peran orang tua dalam mengasuh anak serta hubungan interaksi antara orang tua dan anak. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran dinamika stress pengasuhan pada ibu bekerja dan strategi copingnya. Ada pun metode penelitian yang di gunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan teknik pengambilan subyek yaitu dengan teknik purposive sampling. Subyek dalam penelitian ini aa tiga orang ibu bekerja dengan kriteria, bekerja dengan minimal waktu kerja 5 tahun, memiliki anak usia 2 tahun atau lebih, memiliki suami yang juga bekerja. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan dinamika stress pengasuhan pada ibu bekerja, perbedaan usia anak dan jumlah anak turut menggambarkan bentuk stress pengasuhan sendiri bagi ibu bekerja. Sedangkan untuk coping stress yang dilakukan ibu bekerja dalam menghadapi stress pengasuhan adalah problem focus coping dan emotion focus coping.

Kata kunci: Parenting, Stress, Ibu Bekerja

ABSTRACT

Parenting practices are often a source of stress for parents who work primarily for mothers, because the dual role of mothers working in a family causes mothers to perform two tasks at once, as mothers as well as workers. Parenting stress is a condition or condition of parents who experience anxiety or tension, especially related to the role of parents in caring for children and the interaction between parents and children. This study aims to provide an overview of the dynamics of parenting stress in working mothers and their coping strategies. There is also a research method that uses is a qualitative research method with the subject taking technique that is by purposive sampling technique. The subjects in this study were three working mothers with criteria, working with a minimum working time of 5 years, having children aged two years or more, having a husband who also worked. Data collection techniques used were semi-structured interviews. The results of the study concluded that there are differences in the dynamics of parenting stress in working mothers, differences in the age of children, and the number of children also illustrates the form of the stress of caregiving for working mothers. Whereas for pressure coping done by working mothers in dealing with parental stress, is problem focus on coping and emotion focus coping.

Keywords: Parenting, Stress, Working Mother

PENDAHULUAN

Perempuan identik dengan feminism yang tugas utamanya adalah mengasuh anak, sementara laki-laki yang maskulin tugasnya adalah mencari nafkah. Namun perubahan zaman industrialisasi yang menjadikan peluang bagi perempuan untuk berpendidikan tinggi sehingga kesempatan bekerja semakin luas. Fenomena perempuan bekerja sebenarnya bukan hal baru dalam masyarakat Indonesia. Pergeseran nilai gender di karenakan kemajuan modernisasi dan globalisasi yang membuat tidak adanya batasan bagi seorang perempuan untuk bekerja baik keinginan dari dalam diri sendiri ataupun sebuah keharusan yang membuatnya harus bekerja.

Data statistik terkait dengan jumlah perempuan yang memasuki pasar kerja terus mengalami peningkatan, *World Bank* melaporkan sedikitnya 40% tenaga kerja dalam dunia industri adalah perempuan. Hasil penelitian Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi, Universitas Indonesia menyebutkan terdapat kecenderungan peningkatan tenaga kerja perempuan, yang pada tahun 1971-1980 hanya mencapai 38,75% dari tenaga kerja keseluruhan, pada tahun 1980-1990 meningkat menjadi 51,65% (Setiasih, 2005). Bahkan data dari *"The Institute of Science and Technology Journal's"* menunjukkan bahwa perempuan Indonesia telah bekerja saat berusia 22 tahun (belum menikah), hanya sebagian dari mereka yang setelah menikah berhenti, kemudian di tambahkan pula data dari penelitian *International Institute of Population Science,* di Indonesia terdapat lebih dari 40% perempuan menjalankan fungsi ganda, yaitu membesarkan anak sambil bekerja *(www.sinarharapan.co.id).*

Peran ganda adalah dua peran atau lebih yang di jalankan dalam waktu yang bersamaan, ketika seorang perempuan yang sudah bekeluarga dan bekerja maka secara otomatis mereka memiliki peran ganda yang harus dijalankan. Peran ganda ini dijalani bersamaan dengan peran tradisional kaum perempuan sebagai istri dan ibu dalam keluarga, seperti menjadi mitra suami dalam membina rumah tangga, menyediakan kebutuhan rumah tangga, serta mengasuh dan mendidik anak-anak (Suryadi, 2003). Adanya dua peran tersebut dapat menjadi salah satu pemicu munculnya stress. Menurut Lanoil (Rachmaningrum, 1999) Perempuan yang berperan ganda cenderung mengalami stres lebih besar daripada perempuan yang berperan tunggal. Individu dituntut untuk dapat me1aksanakan tugas di rumah dan di kantor dengan seimbang

Hasil penelitian secara umum menunjukkan pada keluarga atau pasangan karir ganda dimana suami dan istri sama-sama memiliki karir, perempuan mengalami stres psikologis yang lebih besar. Hal tersebut disebabkan oleh terbatasnya peran laki-laki dalam urusan rumah tangga, pengasuhan anak, dan perbedaan akses terhadap peningkatan karir pada perempuan, serta tidak fleksibelnya kebijakan dalam dunia kerja yang menyebabkan perempuan mengalami konflik peran.

Salah satunya adalah stres pengasuhan pada ibu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres pengasuhan lebih rentan di alami oleh ibu dibandingkan ayah (Shin, 2006). Hal ini semakin di dukung oleh penelitian yang di lakukan

Forgays pada tahun 2001 (Hidangmayun, 2010), yang menyatakan Ibu bekerja menunjukkan level stres yang lebih tinggi di bandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Stres pengasuhan merupakan stres yang dialami orangtua dalam proses pengasuhan yang melibatkan serangkaian cara mengatasi perilaku dan berkomunikasi dengan anak, perawatan, mencari penyembuhan bagi anak (Dabrowska & Pisula, 2010). Stres yang di alami ibu dalam mengasuh akan mempengaruhi perilaku pengasuhannya. Deater-Deckard (2004) mendefinisikan *parenting stress* sebagai suatu proses yang menyebabkan reaksi fisiologis dan psikologis yang tidak menyenangkan, yang timbul dari upaya untuk beradaptasi dengan tuntutan sebagai orangtua

Peran ganda yang ibu jalankan seringkali membawa dilema tersendiri yang membuat ibu merasa kurang yakin dengan pengasuhan yang dijalankannya, terutama ketika anak masih kecil (*toddler*/anak usia 2-3 tahun). Ibu rentan merasa sedih, merasa bersalah, merasa tidak maksimal sebagai ibu karena tidak bisa mendampingi proses tumbuh kembang anak secara optimal di masa *golden age*. Perasaan bersalah ibu ini lebih besar daripada perasaan bersalah ayah (Borelli, Nelson, River, Birken, & Moss-Racusin, 2016). Sehingga pada akhirnya mereka akan melakukan coping stress sebagai upaya untuk mengatasi stress akibat peran ganda yang di jalani.

Coping berasal dari kata “ COPE “ yang berarti lawan, mengatasi menurut Sarafino (dalam Smet 1994). *Coping* sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola stres yang ada dengan cara tertentu. Menurut Lazarus & Folkman (Smet, 1994) *coping* adalah suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressfull. Ada dua tipe coping yang biasanya dapat *menurunkan stress yaitu problem-focused coping* dan *emotion focused coping.*

Berangkat dari kondisi tersebut di atas maka peneliti tertarik mengangkat kehidupan ibu bekerja khususnya pada gambaran dinamika stress pengasuhan (identifikasi sumber stress pengasuhan yang di alami, faktor-faktor penyebab stress pengasuhan) serta strategi *coping* yang di gunakan ibu bekerja untuk mengatasi stres pengasuhan yang di alami.

Nama Subyek (inisial)	Usia	Pekerjaan	Jumlah dan Usia Anak	Usia Bekerja	Pekerjaan Suami	Usia Pernikahan
RK	38 th	*Tenaga kesehatan*	3 Orang/ 10 th, 7 th, 2 th	± 9 th	Wiraswasta	± 11 th
LL	35 th	PNS (Pranata Humas di Kementrian Agama Wilayah	2 Orang/ 6 th, 3 th	± 10 th	PNS	± 9 th
NM	34 th	Dosen PNS di PT Negeri	1 Orang/ 6 th	± 8 th	Dosen PNS	± 7 th

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini di lakukan karena fenomena ini harus di kaji dengan melakukan wawancara mendalam. Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang di gunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah dan hasil penelitian kualitatif ini lebih menekankan pada makna daripada generalisasi (Sugiyono, 2012). Metode ini di rasa paling sesuai karena ingin memperoleh pengalaman subyektif tiap

subyek mengenai dinamika stres dan strategi copingnya.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sumber datanya, di mana pemilihan subyek tidak secara acak melainkan berdasarkan pada kriteria subyek yang telah di tentukan sebelumnya (Poerwandari, 2005). Berdasarkan hal tersebut, peneliti menggunakan sampel sebanyak tiga orang ibu bekerja dengan karakteristik bekerja dengan jam kerja 7-8 jam seharinya, memiliki anak usia prasekolah dan usia sekolah dan suami yang juga bekerja. Teknik penggalian data menggunakan wawancara *semi-structured* pada subyek dan *significant others* yaitu suami dari subyek. Berikut deskripsi lengkap mengenai subyek dalam Tabel 1.

Tabel 1.1
Deskripsi Subyek Penelitian

Adapun untuk teknik analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik deskriptif kualitatif, di mana penulis akan menggambarkan data yang diperoleh sesuai dengan pokok permasalahan yang di teliti kemudian di paparkan dalam bentuk uraian yang di susun secara sistematis. Tahapannya meliputi koleksi data, editing data dan interpretasi data.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan dinamika stress pengasuhan ibu bekerja dan strategi copingnya. Perkembangan perempuan di berbagai belahan bumi memang menunjukkan bahwa partisipasinya dalam keluarga, masyarakat dan Negara ternyata tidak kalah penting dari laki-laki. Bukan hanya dalam aktivitas reproduksi dan domestik saja tapi sekarang perempuan sudah memiliki peran dalam kegiatan di sektor publik yang menghasilkan uang serta mengaktualisasikan diri mereka. Dalam menjalankan peran gandanya, perempuan memang seringkali di hadapkan pada permasalahan dilematis yang pada akhirnya membuat mereka mengalami stress fokusnya dalam penelitian ini adalah stress pengasuhan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka paparan data berikut fokus akan pada 1) sumber stres pengasuhan 2) akibat dari stres pengasuhan 3) strategi *coping* yang dilakukan mengatasi stress pengasuhan.

Berikut data hasil wawancara pada tabel 1.2 di bawah ini:

Tabel 1.2
Dinamika Stres Pengasuhan dan Strategi Coping pada Ibu Bekerja

Komponen	**Subyek RK**	**Subyek LL**	**Subyek NM**
***Dinamika Parenting Stress* meliputi:** **Sumber stress pengasuhan**	Stres di sebabkan tekanan untuk menjadi ibu yang sempurna dan merasa pola asuhnya kurang optimal karena ia bekerja. Merasa kurangnya waktu untuk melakukan segalanya dengan baik dan cepat sesuai dengan gambaran ibu ideal yang di bayangkan subyek	Stress pengasuhan sumbernya pada rasa bersalah karena kadang tidak mampu berada dalam dua tempat sekaligus atau mengerjakan dua hal pada waktu yang sama	Subyek mengatakan sumber stress berasal dari dirinya sendiri, pikiran-pikiran menjadi ibu yang selalu mendampingi anak memang kerap mempengaruhinya, hanya saja menurutnya sekarang lebih berkurang karena usia anak yang semakin besar.
Dampak stress pengasuhan	Stres pengasuhan juga mempengaruhi kemampuan sosial, emosional dan akademik anak. Hal ini juga di rasakan oleh ketiga subyek yang mengatakan dampak mereka bekerja mereka tidak selalu bisa mendampingi anak-anak mereka, bahkan subyek RK mengatakan anaknya dulu	Stres pengasuhan yang di rasakan subyek mengakibatkan kelelahan dan lebih extra energi secara fisik, selain itu berdampak pada juga pada	Dampak dari stress pengasuhan itu sendiri pertama secara

Dampak Stres Pengasuhan	pernah mengalami *speech delay* (keterlambatan bicara) selain itu anak sulungnya juga termasuk emosional dan membutuhkan perhatian khusus, belum lagi berbicara masalah akademik anak yang "biasa" saja di sekolah, hal ini menurut RK salah satu dampak ia bekerja, yang mana tidak bisa selalu memberikan stimulasi optimal	emosinya, yaitu kurang mampu menahan emosi misalnya lebih mudah marah pada anak. Selain itu perasaan sedih juga pernah di alami oleh subyek, ia pernah menangis akibat bingung karena keputusan yang sulit di ambil antara anak dan pekerjaan. Kecemasan akan anak juga di rasakan olehnya apalagi ketika ia pergi keluar kota	fisik, kelelahan fisik terkait dengan energy akan lebih banyak tersita ketika mereka menjadi ibu bekerja. Apalagi jarak tempuh antara tempat kerja tergolong cukup jauh (1 jam perjalanan) Kelelahan fisik ini yang kemudian dapat mempengaruhi kondisi psikis antara lain aspek emosi, mudah tersinggung yang tentunya dapat mengganggu ketenangan suasana keluarga.
Stategi Coping Stress	Penyelesaian masalah yang dilakukan oleh subyek yaitu mengaku menjadi lebih sabar, memahami kondisi anak, tidak banyak menuntut anak dan mencoba berdamai dengan keadaan. Ini termasuk strategi coping emotion focused coping yaitu mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan di timbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang di anggap penuh tekanan	Penyelesaian masalah yang dilakukan subyek dalam rangka menghilangkan stres yang di rasakan yaitu dengan tidak menjadikan masalah berlarut-larut, mencoba berpikir positif, mencari hal-hal yang baik. Subyek juga mengatakan berusaha menyediakan quality time bersama anak dan suami misalnya jalan-jalan bersama anak	Subyek mengaku perasaan stress yang di alami akan berkurang apabila ia merasa tidak sendirian dalam menyandang tanggung jawab pengasuhan. Dukungan dari berbagai pihak, terutama dukungan suami dan keluarga sangat besar pengaruhnya dalam proses mengatasi stres. Strategi problem-focused coping yang paling sering dilakukan yaitu *seeking out social* support yaitu subjek ketika mengalami tekanan, mereka paling sering bercerita dan terbuka dengan suami, ataupun teman.

PEMBAHASAN

Tema utama hasil studi ini adalah *"dinamika parenting stress dan strategi coping pada ibu bekerja"* suatu ilustrasi yang di alami oleh semua subyek penelitian dalam studi ini menunjukkan peran ganda yang di jalani ketiganya memang seringkali membuat mereka dihadapkan pada permasalahan yang sifatnya dilematis berkaitan dengan pekerjaan dan kehidupan rumah tangganya yang dalam hal ini adalah pengasuhan anak. Apalagi di akui ketiga subyek, waktu dan energi yang di keluarkan dalam menjalani perannya sebagai ibu yang bekerja cukup besar dan memerlukan tingkat pengelolaan yang tinggi, agar semuanya berjalan seimbang.

Ibu yang merupakan salah satu peran dari wanita yang mana melahirkan anak, mengasuh serta mendampingi suami (Kartono, 2007) ketika ia bekerja ia juga memiliki tugas dalam menyelesaikan tanggung jawab sebagai karyawan atau pekerja, oleh karena itu stres lebih di rasakan oleh ibu bekerja daripada perempuan yang berperan tunggal, tidak terkecuali stress pengasuhan atau *parenting stress.*

Menurut Brooks (1991) *parenting* atau pengasuhan merupakan serangkaian interaksi antara orang tua dan anak yang terus berlanjut, dimana proses tersebut memberikan perubahan kepada kedua belah pihak. Dwivedi (1997) menyatakan bahwa *parenting* merupakan sebuah pengalaman yang memunculkan stres bagi kebanyakan orang tua dengan kondisi lingkungan seperti apa pun. Stres yang dimaksud di sebut dengan *parenting stress.*

Dinamika stres pengasuhan dalam penelitian ini pertama akan menggali terkait dengan sumber stress. Dari hasil wawancara dapat di ketahui sumber stress yang di rasakan berbeda-beda pada tiga subyek penelitian, pada subyek RK sumber stress pengasuhan di karenakan subyek memiliki pandangan sendiri tentang ibu yang “seharusnya” atau ibu yang ideal. Hal ini di alami oleh subyek RK menurutnya peran ibu berpengaruh besar dalam keluarga, misalnya pada saat pagi ibu lah yang seharusnya memasak sarapan untuk anak-anaknya atau mendampingi dan memberikan stimulasi pada anak, artinya ibu menempati posisi kunci di dalam mendidik dan mengasuh anak. namun pada kenyataannya tidak demikian, posisi ibu bekerja membuat RK tidak maksimal dalam menjalani perannya sebagai ibu. Lain halnya dengan LL ia merasa sumber stress karena perasaan bersalah ketika ia meninggalkan anak-anaknya untuk bekerja dan tidak banyak waktu untuk anaknya, hal ini dikarenakan ibu bekerja yang memiliki waktu terbatas dapat bersama dengan anak-anaknya. Sedangkan NM mengatakan sumber stress berasal dari dirinya sendiri, pikiran-pikiran menjadi ibu yang selalu mendampingi anak memang kerap mempengaruhinya, hanya saja menurutnya sekarang lebih berkurang karena usia anak yang semakin besar.

Dampak dari stress pengasuhan itu sendiri pertama secara fisik, ketiga subyek sepakat bahwa masalah kelelahan fisik terkait dengan energy yang otommti akan lebih banyak tersita ketika mereka menjadi ibu bekerja. Subyek NM yang tempat kerjanya tergolong jauh mengatakan dampaknya stress yaitu kelelahan fisik ini yang kemudian dapat mempengaruhi kondisi psikis antara lain aspek emosi dengan reaksi cepat marah, mudah tersinggung yang tentunya dapat mengganggu ketenangan suasana keluarga, tapi ia bersyukur karena suaminya sangat mendukung. Subyek LL mengatakan kadangkala kontrol emosinya bisa tidak terkendali, dan akhirnya kena berdampak pada anak-anaknya. Bahkan subyek RK merasakan adanya perubahan stabilitas secara fisik, misalnya rambut rontok, kelelahan dan menurunnya berat badan. Dampak stress pengasuhan juga berdampak pada pengasuhan yang tidak efektif. Dari subyek RK mengatakan bahwa anaknya yang sulung memiliki masalah emosi, mudah emosional bahkan dulu pernah mengalami *speech delay* hal ini senada dengan penelitian yang mengatakan beberapa dampak dari stres pengasuhan antara lain menimbulkan gangguan dalam keluarga (Burack dkk 2012), membuat pengasuhan orangtua

menjadi tidak efektif sehingga anak menjadi tidak memiliki kemampuan mengatasi dan mengelola emosi (Paschall dkk, 2015).

Pada dasarnya, di setiap kehidupan pasti akan menemui masalah, tergantung bagaimana seseorang tersebut menilainya. Berdasarkan masalah-masalah yang dialami oleh semua orang, terpilih berbagai cara dan usaha untuk mengatasi masalah-masalah yang ada. Cara dan usaha yang dipilih seseorang untuk bisa mengatasi masalah dikenal sebagai *coping.* Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa cara ibu bekerja yang dalam menanggapi masalah ada yang sama namun ada yang berbeda. Kesamaan dalam *coping stress* yang dilakukan adalah NM mengaku perasaan stress yang di alami akan berkurang apabila ibu merasa tidak sendirian dalam menyandang tanggung jawab pengasuhan. Ibu bekerja akan mampu melakukan *coping stress* dengan lebih baik apabila mendukung dukungan dari berbagai pihak, terutama dukungan suami dan keluarga. Strategi ini termasuk jenis strategi problem-focused coping yaitu yaitu *seeking out social support.* Strategi coping ini merupakan strategi dimana seseorang mencari dukungan sosial berupa informasi atau nasihat yang mengenai masalah yang dihadapi sehingga mungkin dapat memberikan jalan keluar (Carver, Scheier, dan Weintraub, 1989). Jawaban subjek NM menunjukkan bahwa ketika mengalami tekanan, ia paling sering bercerita dengan orang lain, baik suami, ataupun teman.

Penyelesaian masalah yang dilakukan oleh subyek RK merupakan *coping* berdasarkan emosi adalah mereka mengaku menjadi lebih sabar, memahami kondisi anak, tidak banyak menuntut anak. dan mencoba berdamai dengan keadaan. Ini termasuk strategi *coping emotion focused coping* yaitu mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan di timbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang di anggap penuh tekanan.

Lain halnya dengan LL, Penyelesaian masalah yang dilakukan subyek LL dalam rangka menghilangkan stres yang di rasakan yaitu dengan tidak menjadikan masalah berlarut-larut, mencoba berpikir positif, mencari hal-hal yang baik. Subyek juga mengatakan berusaha menyediakan quality time bersama anak dan suami misalnya jalan-jalan bersama anak

Namun intinya, kemampuan subyek dalam penelitian dalam menyeimbangkan kehidupan kerja dan keluarga disebabkan adanya berbagai *supporting system* yaitu dukungan pasangan (suami), hal ini juga di dukung dari penelitian yang dilakukan oleh Greenhauss, Ziegert & Allen (2012) yang membuktikan bahwa seseorang akan lebih mudah mencapai *work family balance* apabila memiliki pasangan yang suportif terhadap pekerjaannya.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan dinamika stress pengasuhan pada ibu bekerja. Perbedaan usia anak dan jumlah anak menggambarkan bentuk stress pengasuhan sendiri. Ibu bekerja dalam penelitian ini yang memiliki jumlah anak lebih banyak mengalami stress di banding ibu bekerja yang memiliki satu atau dua anak. Sedangkan kemampuan untuk mengatasi stress yang di alami ibu bekerja ada yang sama dan ada yang berbeda-beda satu sama lainnya. Ada yang memilih menggunakan coping yang terpusat pada

emosi, ada juga yang lebih memilih coping yang terpusat pada masalah.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, R.R. (1995). Parenting Stress Index: Professional Manual (3rd ed).Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.

Brooks, J.B. (1991). The Process of Parenting. English: McGraw-Hill Higher Education.

Borelli, J. L., Nelson, S. K., River, L. M., Birken, S. A., Moss-Racusin, C. (2016). Gender differences in work-family guilt in parents of young children. Sex Roles, 76(5-6), 356-368. doi: 10.1007/s11199-016-0579-0

Burack, J. A. Hodapp, R. M., Larocci, G. & Zigler, E. (2012). The oxford & book of intellectual disability & development.

Dabrowska, A., & Pisula, E. (2010). Parenting Stress and Coping Syle in Mothers and Fathers of Pre-School Children with Autism and Down Syndrome. Jornal of Intellectual Disability Research, Vol 54, 266-280

Deater Deckard, K.(2004). Parenting Stress. CT: Yale University Press.

Dwivedi, K.N. (1997). Enhancing Parenting Skills. Chichester: John Willey.

Greenhaus, J. H., Ziegert, J. C., & Allen, T. D. (2012). When family-supportive supervision matters: Relation between multiple sources of support and work-family balance. Journal of Vocational Behaviour, 80, 266-275.

Gunarsa, S.D. (1995). Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.

Hidangmayun, N. (2010). Parenting Stress of Normal Children and Mentally Challenged Children. Karnataka J. Agric. Vol.25 (2): 256-259.

Kartono, K. (2007). Psikologi Wanita sebagai Ibu dan Nenek. Bandung: CV Mandar Maju

Paschall, K. W., Gonzalez, H., Mortensen, J., A., Barnett, M., Mastergeorge, A. M., (2015).Children's negative emotionality moderates influence of parenting styles on preschool classroom adjustment. Journal of Applied Developmental Psychology (39):1–13

Poerwandari, E.K. (2005). Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia. Depok: LPSP3 UI.

Setiasih. (2005). Deskripsi tentang Ibu Bekerja. Jurnal Psikodinamik. Vol.7 No.1. Januari 2005.

Shin, J, et.al.(2006).Parenting stress of father and mother of young children wit cognitive delay. Journal of Intelect Diabiities Research 2006. Vo. 50, pp. 748.

Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta: Grasindo.

Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Suryadi, Denrich & Damayanti, C. (2003). Perbedaan Tingkat Kemandirian Remaja Puteri yang Ibunya Bekerja dan yang Tidak Bekerja. Jurnal Psikologi, Vol.1. No.1. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara.